



蔬果吃錯怕過寒？

寒性VS.熱性體質飲食平衡訣竅

文／中醫部 中醫內科 主治醫師 吳美瑤

在追求健康飲食的現代社會，
蔬果的攝取量越來越受重視。

然而，許多人在享受蔬果帶來的好處時，也常會聽到「這個太寒」、「那個太熱」的說法，深怕吃錯了反而影響身體健康。究竟蔬果真的有寒熱之分嗎？我們的體質又該如何搭配蔬果，才能真正達到飲食平衡，讓身體更健康呢？

傳統中醫的「寒熱」理論： 理解體質與食物的基礎

要了解蔬果的寒熱屬性，我們需要先從傳統中醫的「寒熱」理論談起。中醫認為，萬物皆有其屬性，食物也不例外。這些屬性會對人體的氣血運行、臟腑功能產生不同影響。

「寒性」與「熱性」是中醫用來描述
食物和人體狀態的兩個重要概念

- **寒性（涼性）食物：**具有清熱、瀉火、解毒等作用，通常能幫助身體散熱、降低發炎反應。
- **熱性（溫性）食物：**具有溫中、散寒、助陽等作用，通常能幫助身體暖和、提升代謝。

這種寒熱屬性並非單純指食物的溫度，而是指它進入人體後對氣血活動產生的影響。人體體質也可被歸類為不同的類型，了解自己的體質是實踐飲食平衡的第一步。

認識自己的體質：你是寒性還是熱性？

在開始討論蔬果搭配前，先讓我們簡單判斷一下自己的體質傾向（請注意，以下描述僅為參考，若有嚴重不適或疑問，仍建議諮詢專業中醫師）。

寒性體質的特徵

- **怕冷：**即使氣溫不高也容易感到手腳冰涼，穿衣比別人多。
- **面色：**臉色蒼白或偏暗，唇色偏淡。
- **精神狀態：**容易疲倦、嗜睡。
- **口渴與飲水：**不太口渴，或喜歡喝熱飲。
- **腸胃：**消化功能較弱，容易腹瀉、腹痛、脹氣。
- **排泄：**尿量多且清，大便稀軟。
- **舌象：**舌質淡、舌苔薄白。
- **女性生理：**經期延後，痛經熱敷可改善，經血顏色暗或量少。
- **其他：**容易水腫、關節疼痛。

熱性體質的特徵

- **怕熱**：容易出汗，即使氣溫不高也覺得燥熱。
- **面色**：面色紅，容易長痘痘、口瘡。
- **精神狀態**：精神亢奮，容易煩躁、失眠。
- **口渴與飲水**：容易口渴，喜歡喝冰涼飲品。
- **腸胃**：容易便秘，消化功能較旺盛，胃口好。
- **排泄**：尿量少且黃，大便乾硬。
- **舌象**：舌質紅、舌苔黃。
- **女性生理**：經期提前，經量多，經血顏色鮮紅，容易經前頭痛失眠。
- **其他**：容易口乾舌燥、咽喉腫痛。

需要注意的是，許多人可能屬於「寒熱夾雜」或「平和體質」，體質並非一成不變，會隨著季節、環境、生活作息等因素而變化。

蔬果的寒熱屬性：

以下提供常見蔬果的分類，讓你在日常飲食中更容易做出選擇。

寒涼性蔬果

- **瓜類（最典型的寒性來源）**：西瓜、香瓜、小黃瓜、苦瓜、冬瓜、絲瓜。
- **蔬菜類**：白蘿蔔、大白菜、竹筍、茄子。
- **水果類**：橘子、柚子、葡萄柚、水梨、香蕉、奇異果、火龍果、柿子、蓮霧、椰子。
- **特點**：通常具有清熱、瀉火、利尿、解毒的特性，適合夏天或熱性體質者食用。

溫熱性蔬果

- **辛香料類**：薑、大蒜、蔥、韭菜、辣椒、洋蔥、香菜。
- **蔬菜類**：韭菜、芥菜、南瓜、山藥（平性偏溫）。
- **水果類**：龍眼（桂圓）、荔枝、榴槤、芒果。
- **特點**：具有暖胃、散寒、促進循環的特性。

寒性VS.熱性體質：

飲食平衡的「進階訣竅」

寒性體質VS.熱性體質特徵圖

寒

寒性體質的特徵



怕冷：

即使氣溫不高也容易感到手脚冰凉，穿衣比别人多。



面色：

臉色蒼白或偏暗，唇色偏淡。



精神狀態：

容易疲倦、嗜睡。



口渴與飲水：

不太口渴，不喜歡喝熱飲。



腸胃：

消化功能較弱，容易腹瀉、腹痛、脹氣。



排泄：

尿量多且清，大便稀軟。



舌象：

舌質淡、舌苔薄白。



女性生理：

經期延後，痛經熱數可改善，經血顏色暗或量少。



其他：

容易水腫、關節疼痛。

整體特徵

陽氣不足，體內偏寒，代謝較慢，容易感到無力、疲倦。



熱

熱性體質的特徵



怕熱：

容易出汗，即使氣溫不高也覺得燥熱。



面色：

面色紅，容易長痘痘、口瘡。



精神狀態：

精神亢奮，容易煩躁、失眠。



口渴與飲水：

容易口渴，喜歡喝冰涼飲品。



腸胃：

容易便秘，消化功能較旺盛，胃口好。



排泄：

尿量少且黃，大便乾硬。



舌象：

舌質紅、舌苔黃。



女性生理：

經期提前，經量多，經血顏色鮮紅，容易經前頭痛失眠。



其他：

容易口乾舌燥、咽喉腫痛。

整體特徵

體內偏熱，陽氣過盛，代謝較快，容易上火、煩躁、口乾舌燥。



順應體質聰明吃：寒熱蔬果平衡指南

寒涼性蔬果 (清熱、瀉火、利尿)

瓜類：

西瓜、香瓜、小黃瓜、苦瓜、冬瓜、絲瓜。

蔬菜類：

白蘿蔔、大白菜、竹筍、茄子。

水果類：

橘子、柚子、葡萄柚、水梨、香蕉、奇異果、火龍果、柿子、蓮霧、椰子。

適合夏天或熱性體質者食用

寒

溫熱性蔬果 (暖胃、散寒、促進循環)

辛香料類：

薑、大蒜、蔥、韭菜、辣椒、洋蔥、香菜。

蔬菜類：

韭菜、芥菜、南瓜、山藥 (平性偏溫)、冬瓜、絲瓜。

水果類：

龍眼 (桂圓)、荔枝、榴槤、芒果。

適合冬天或寒性體質者食用

熱

中醫核心：平衡

截長補短，讓身體在和諧中保持健康

寒性體質的平衡策略

- ✓ 少生食，多熟食
減少生冷蔬果

- ✓ 水果適量，白天吃
寒涼水果白天少量食用

- ✓ 加入溫熱引子
烹調時加生薑、蔥、蒜



萬用的「中庸之道」

平性蔬果最安全，適合各種體質

平性蔬菜：

高麗菜、地瓜葉、空心菜、胡蘿蔔、花椰菜、黑木耳。

平性水果：

蘋果、葡萄、芭樂、木瓜。



熱性體質的平衡策略

- ✓ 清淡烹調
多蒸、煮、汆燙，少烤、炸

- ✓ 減少辛香料
減少辣椒、大蒜等用量

- ✓ 適量寒涼水果
清熱退火，但不可貪涼



明白體質與蔬果屬性後，並非要寒性體質者「只吃」熱性食物，或熱性體質者「只吃」寒性食物。中醫的核心在於「平衡」。以下是針對不同體質的飲食訣竅：

① 寒性體質的平衡策略

- 「加熱」是關鍵：寒性體質的人應減少生食蔬菜（如生菜沙拉、精力湯）。
- 加入溫熱「引子」：炒菜時放生薑、大蒜或蔥。
- 水果的選擇：儘量選擇平性（如蘋果、葡萄、芭樂）或溫熱性的水果。如果要吃寒涼性的西瓜或橘子，建議在陽氣較旺的白天食用，且份量要少，避免入夜後食用以免增加夜尿或造成胃痛。

② 熱性體質的平衡策略

- 「清淡」為核心：多採用蒸、煮、汆燙等烹調方式，少用烤、炸。
- 減少熱性辛香料：炒菜時減少辣椒、大蒜的比例。
- 水果的運用：可適量食用西瓜、梨子、椰子水等寒涼性水果來幫助身體清熱退火，但切記不可貪涼過度，以免損傷脾胃。

③ 萬用的「中庸之道」

如果你不確定自己的體質，或者家中成員體質各異，「平性蔬果」是最安全的選擇。

- 平性蔬菜：高麗菜、地瓜葉、空心菜、胡蘿蔔、花椰菜、黑木耳。
- 平性水果：蘋果、葡萄、芭樂、木瓜。

結語：傾聽身體的聲音截長補短

蔬果的寒熱之分並非為了限制選擇，而是為了讓我們更懂得如何「截長補短」。每個人的體質會隨著環境與年齡改變，飲食也應隨之調整。

飲食平衡的黃金準則

- ① 當令飲食：順應時節生長的蔬果，通常最符合當時氣候下身體的需要。
- ② 多元攝取：不要長期固定吃某幾種蔬果。
- ③ 注意烹調：烹調方式（如加薑或加熱）能有效改變食物的屬性。

透過對蔬果性質的理解與靈活搭配，您就能在攝取營養的同時，讓身體維持在最和諧、平衡的狀態！🌿